

静心·舍得·放下

之



印光法师的人生幸福课

印光法师◎原典 张丹娅◎整理

**放下浮躁得宁静，拾起心安得幸福**

不在繁华喧闹中纠缠，而在心灵宁静处安居，这是“放下”。

不在谨言慎行中自勉，却在人我是非里争斗，这是“执迷”。

放得下，才能修心，才能见到大气象。

静心·舍得·放下

之



印光法师◎原典 张丹娅◎整理



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

静心·舍得·放下 / 弘一法师等著 ; 庆裕, 张丹娅整理. —北京: 新世界出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5104-4903-1

I. ①静... II. ①弘... ②庆... ③张... III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第058474号

## 静心·舍得·放下

作者: 弘一法师 太虚法师 印光法师

整理者: 庆裕 张丹娅

责任编辑: 余守斌

责任印制: 李一鸣 高金

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子邮箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销: 新华书店

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 240千字 印张: 22.5

版次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书号: 978-7-5104-4903-1

定价: 90.00元(全三册)

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

## 序

《心经》里说：“……心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”红尘纷扰中，无论贫富、无论男女老少，每个人都有各自的烦恼，每个人都觉得疲乏，这烦恼和疲乏源于心有挂碍。

从出生到长大，我们一个心念一个心念的生起，每生起一个心念，就多了一份挂碍，我们的心被填得越来越满，要处理的事情也越来越多，烦恼也越来越多，有时候我们觉得分身乏术，觉得有心无力，但是又会觉得很多事情必须面对和处理。我们从一件事到另一件事，从一个麻烦到另一个麻烦，不间断不停息地一直继续下去，似乎生命停不下来，繁杂和烦恼就停不下来。

天真烂漫的童年过去了，似乎就再也找不回往日的无忧无虑了。得到的都是不想要的，想要的都是得不到的。不想纠

缠的事情偏偏陷入其中拔不出来，想要得到的结果偏偏越求越远……我们的心一面被磨损着一面被绑缚着。

起初我们以为有烦恼是因为想得到的一直得不到，我们羡慕那些拥有更多财富或者功成名就的人，可是我们逐渐发现，他们过得也不快乐。

无数智者苦苦寻找通往幸福快乐的那条路，但是很少有人能得到持久永恒的快乐。

印光法师是净土宗第十三代祖师，法师一生，上求佛道，下化众生。他如一棵擎天巨树，以深厚的根基广化穷山瘠土为乐土福地，他以广袤的浓荫庇护众生，度无尽众生脱除烦恼、自得安乐。

人生是一次旅行，贪心未断的众生不会想到，旅途中背负的东西越多，自己就越累。

法师教化众生一切放下，不起妄念才能离苦得乐。一切放下、万般自在是修持后的结果。净土宗以布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧这六度法门来度化众生心性，教人放下一切。

布施可度悭贪；持戒可度毁犯；忍辱可度瞋恨；精进可度懈怠；禅定可度散乱；智慧可度愚痴。修行人修六度而生菩提，人生也像一场修行，在这场修行中，我们也要勤修六度了

断烦恼。

本书以印光法师对众生的慈悲护持为根本，以佛门、禅宗等公案故事为素材，以净土宗的六度修行为结构，将化解人生烦恼、解脱心灵桎梏的方法耐心地呈现给广大读者，引领读者断掉心中烦恼、找到人生的幸福之路。

## 目录

### 1 布施：多行布施广种福田

002 佛陀说布施

005 你拿什么来布施

008 放下惜财心，财物施他人

012 以法施帮助他人

019 融化心中的恐怖

021 放下独占随时布施

024 送你一个心安

027 放下自私知恩图报

030 放下杂念积累福报

034 我学先祖常行布施

036 放下红尘杂染事

## 2 持戒：修一颗清净慈悲心

- 040 持戒、放下、解脱
- 042 放下恶念心存正念
- 047 切勿恶言伤人
- 049 戒恶行善自在安然
- 052 不贪恋美色
- 056 福田在心上求
- 059 适可而止戒除贪心
- 063 妒忌之心不可有
- 065 莫因骄傲忽视小事
- 067 放下舒适欲断掉烦恼根
- 074 常常修剪你的杂念

## 3 忍辱：豁达忍让化解烦恼

- 080 忍辱修行放下嗔恨
- 083 忍谩骂心怀敞亮
- 087 放开心量随顺因缘
- 090 放下离别的伤痛
- 094 放下争执让人三分



放下被拒之辱种善因 097

忍受鞭打慈悲度人 100

忍耐失败放下纠结 104

逆境是生活的常态 108

#### 4 精进：不懈怠才能得定慧

放下懈怠勇猛精进 112

在痛苦中努力成长 114

人生只是来求证 118

自度度人造福众生 121

和内心做交流 123

#### 5 禅定：内不动心外不着相

放下贪妄禅定于当下 128

自在安然品味过程 132

在无常中修一份定力 135

心有定力才能坦然 137

不著外相脱苦海 140

安心修行不视恶色 143

放下我执自在定心 147

151 净化内心心自安

154 我随缘，不被缘所转

## 6 智慧：圆融无碍得圆满

160 心怀感恩方才圆满

162 圆满的人生需要目标的指引

166 摆脱桎梏增长智慧

168 心中无挂碍，进退皆自在

173 幻心一灭，十方清净

176 印光法师思想简述

180 印光法师生平简介

## ① 布施：多行布施广种福田

每个人都很富有，每个人都可以布施。一个微笑能够温暖人心，一个鼓励可以让人重生，一份财富能够救人于危难中……当我们将微笑、鼓励、财富……施予他人时，我们也放下了内心的自私和贪婪，也会更加快乐、勇敢和富有。



## 佛陀说布施

佛教有三藏十二部经，八万四千法门，而六度修行作为众多法门中的一种，被佛教中的几大宗派大力提倡。净土宗的第十三世祖师印光法师，也大力提倡六度修行这一法门。

那么六度到底是什么意思呢？“六”指的是数量，而“度”是佛教用词，与“普度众生”的“度”相同，意思是从烦恼的此岸到觉悟的彼岸。“六度”是指六种从烦恼的此岸到觉悟的彼岸的方法。

布施是这六种方法中的第一种。布施是一种施舍，这种施舍是以帮助他人他事的心念衍生出来的行为。

印光法师开示：“凡夫修行，当发利人利物之大菩提心。其利人利物之事，则力能为者，勉而为之。不能为者，必令此心常存。发菩提心，信愿坚决，以此自行，复以化他。做到这样，就是凡夫的菩萨。”

释迦牟尼也教化世人在应当布施的时候要尽力帮助他人。

有一天，一个人去找释迦牟尼，他哭着对释迦牟尼说：“无论我做什么事情，从来没有成功过，上天为什么如此不公平，总是让失败落到我头上。”

释迦牟尼告诉他：“因为你太吝啬了，从来没有施舍过什么。”

“可是我已经身无分文，我一个做什么生意都赔本的穷人，哪还有东西施舍给别人呢？”这个人迷惑不解地说道。

释迦牟尼说：“其实你很富有，虽然你身无分文，但你有七种东西可以布施于人。第一种是布施赞美。遇到不自信的人，你可以针对他的特长或优点多加赞美，别人就会得到鼓励变得自信；第二种是布施微笑。笑脸迎人会使人心情舒畅；第三种是布施真诚。打开心扉，以你的真诚和别人沟通，你和别人都会有收获；第四种是将理解和善意的眼神布施于人。你不用多说什么，一个理解的善意的眼神传递过去，对方的心里就会觉得温暖；第五种是你可以用亲力亲为的行动布施于人；第六种是你可以用礼让于人来布施；最后一种就是你可以将自己空余的房子为需要的人行方便。有了七种布施，你做事情就会成功了。”

这个人听了释迦牟尼的话，暗暗牢记，从此他一改往日吝啬愁苦的心态，用善心和行动布施于人，他的生意也渐渐

好起来了。

很多人一听到布施这个词，会马上想到布施就是给别人钱或者具体的物品，基于这种认识，有些人的想法就和故事里那个人的想法相似：“我没有钱，物质上也不富有，没有什么东西可以拿来布施给别人。”

但实际上，以为布施就是给人钱和东西的想法是不全面的，所以释迦牟尼告诉这个人他很富有，他可以布施的东西有很多。

人通过布施，能放下越绑越紧的自私的念头，一定程度的摆脱小的自我，将心量打开。那么布施的内容究竟是什么呢？

## 你拿什么来布施

上文中释迦牟尼说每个人都很富有，他告诉贫穷的年轻人可以布施微笑，可以为人行方便等等，那我们来看一下布施的内容到底是什么。

按照所施的物品，布施可分为财施、法施、无畏施三种。而按照施舍者的不同目的和心态，又有“八施”之说。

八施，指的是八种布施，即（1）随至施；（2）怖畏施；（3）报恩施；（4）求报施；（5）习先施；（6）要名施；（7）希天施；（8）为庄严心、为资助心、为资瑜伽、为得通慧菩提涅槃上义故施。

以所施的物品为分类标准，没有人会有疑问，但按照施舍者的不同目的和心态分类，我们就需要做一些解释了。

依照大多数人对布施的理解，施舍者是不应该抱有任何目的的。人们会觉得既然是施舍于人，就应该一无所求才对，但事实上人们的根器不同，做同一件事儿的想法也就不同，所以

我们应该以更客观、更开放的心态来看待这类施舍者。

佛祖度众生时，会根据众生的根器弊病采用不同的方法，简单来讲，这与因材施教是一个道理。佛门提倡布施，但众生根器不同，不是每个布施者都能从一开始就能毫无私心，所以教化者就会告诉下品、中品根器的人，你若懂得施舍，必然会获得福报等等，这些教化使本来不愿意布施的人渐渐放下自私的心念，学会了布施。

但这一来，疑问似乎不是被解决了，而是被转移了，被转移到佛门的教化者这里来了，他们是在欺骗、诱惑人们去布施吗？

其实都不是，他们只是说了实话而已。一切事都有因果。印光法师说：“因果二字，遍摄世出世间一切诸法，罄无不尽。盖不特佛教之所尚，亦世法所不废也。”慧远法师也说：“善恶之报，如影随形，三世因果，循环不失。”所以那些教化众生行布施者，只是说了个因果关系，比如你布施了善心，你就会得到好报等等。这就好比因是种子，果是收成，春种秋收而已。

从另外一个角度说，即便一个人想积德积福才去布施，行为上还是帮助了别人。而且在布施的过程中，他的心得感受会使他的境界提升，这种提升会使他逐渐放下目的，渐有



所悟。因此我们也不必轻慢这些带着目的去布施的人，反倒是我们应该放下这轻慢之心。

人们做一件事儿，总有它背后的驱动情绪，人们所想象的那种无我的布施，不是常人所能达到的。关于布施，佛教里有“三轮体空”的说法。三轮体空指的是布施时的一种态度。它包括：

施空：指施舍的人不执著施舍之中，无实在的能施之我，这样，布施时便无希求福报之心。这也是人们想象的无我的布施境界。

受空：指对受者不起慢心。

施物空：指对所施物品不起贪惜心，资财珍宝一切所施物品本来皆空。

凡夫布施很难达到“三轮体空”的境界，只有菩萨行施才能达到这种境界。

除了上述两种布施的常见分类之外，依据不同的分类标准，还有其他分类方法，但鉴于其他分类过于生僻且只适用于出家人，这里就不再一一介绍了。